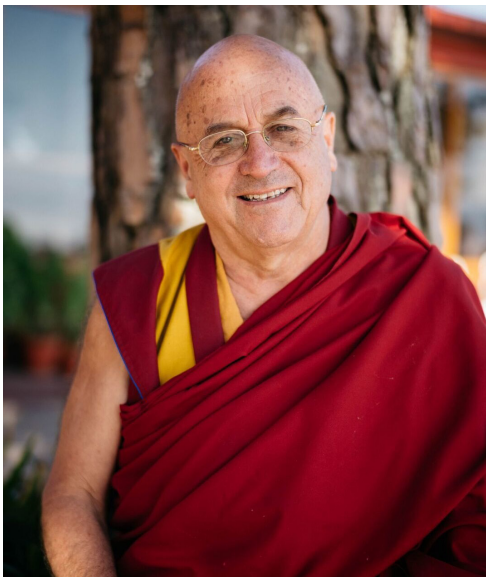
ONIRIQ

octobre 2025
par Yves Derai

L' interview de rêves de Matthieu Ricard

Moine bouddhiste, scientifique, artiste, Matthieu Ricard réconcilie croyances et disciplines, isolé dans son ermitage au fin fond de l'himalaya. il réapparaîtra à paris en octobre à l'occasion de l'exposition de ses photos à la galerie françoise livinec et de la publication de son livre de photos intitulé lumière (éditions allary). ses images sont « un voyage au cœur du spectre lumineux », comme il le dit lui-même. un entretien à méditer.



Ëtes-vous un rêveur ?

Matthieu Ricard : Pas vraiment. Côté caraotère, pas du tout. Je n'aime pas rêvasser. Je ne m'égare pas dans les pensées inutiles. Mais en tant que bouddhiste, oui, oar le monde n'a pas la solidité qu'on lui prête. Il n'est pas permanent. Il est semblable à un rêve ou une illusion tout en étant présent. L'idéal est de sortir du rêve ou du cauchemar.

Pourquoi ?

M.R. : Pour oomprendre la réalité telle qu'elle est, permanente, interdépendante. Je ne suis pas dans le registre du rêve tel qu'on l'entend, être sur une plage de sable fin, sous les palmiers...

Vous donnez du sens à vos rêves ?

M.R. : Pas du tout. Comme a répondu mon maître spirituel à quelqu'un qui était venu le voir pour qu'il interprète ses rêves : « Vous rêvez toute lajournée donc ce dont vous avez besoin, c'est de sortir de vos rêves. » Certains grands yogis font oependant des rêves prémonitoires. D'après les neurosciences, le cerveaufait le ménage pendant le sommeil.

C'est votre cas ?

M.R. : Disons que parfois, je rêve de mon maître spirituel qui me délivre des enseignements. Dans ces cas-là, il arrive que je me réveille aveo des larmes dans les yeux.

Et vous demandez à d'autres d'interpréter vos rêves ?

M.R. : Non. Par contre, il existe des pratiques pour obtenir des rêves luoides. Dans le bouddhisme, on vous apprend à rêver en conscienoe. Et par consquent, on peuttransformer son rêve. L'étape ultime, o'est que le rêve oesse.

Faites-vous un lien entre le rêve et la méditation ? M.R. : Oh la la ! La méditation est un mot très vague.

Je préfère l'expression « entraînement de l'esprit ». C'est un chemin vers la liberté qui permet d'éroder les oauses de notre souffranoe.

Quel est votre pire cauchemar ?

M.R. : J'en fais peu. Parfois, je rêve queje suis poursuivi par des gens qui me veulent du mal. Là, je m'envole et o'est fini.

Vous avez des rêves récurrents ?

M.R. : Oui, je rêve de mes maîtres spirituels. Mais o'est normal, j'ai un tel lien avec eux. D'après les neurosciences, le rêve fait le tri entre tout ce qu'on voit dans la journée. Le cerveau fait le ménage pendant le sommeil. La peinture permet de peindre ses rêves comme le faisaient les surréalistes, la photo ne permet pas ça.
M.R. : Ah, excusez-moi, la photographie, o'est peindre avec la lumière et le temps. Le peintre utilise de la matière. Je voulais d'ailleurs appeler mon livre « Peindre avec la lumière » selonl'expression de Lamartine mais l'éditeur n'était pasfavorable à ce titre.

Quelle photo rêvez vous defaire un jour ?

M.R. : J'ai cherché longtemps dans l'Himalaya une succession de plans de montagne à l'infini.
Je me suis retrouvé dans un avion pour aller au Chili. Le pilote m'avait invité dans le cookpit. Et soudain, j'ai vu 25 plans de montagne que je rêvais de photographier dans l'Himalaya. Mais c'était dans les Andes et vu d'avion.
Je rêvais aussi de voir un pic enneigé dépassant les nuages par un oerole parfait. Eh bien, ça s'est déroulé sous mes yeux et j'ai pu immortaliser ce moment. Avez-vous des rêves matériels ? Une maison, un tableau, un objet précis...
M.R. : Je vais vous raconter une anecdote. Je suis dans mon ermitage de 9 m2 maisj'ai 200 km d'Himalaya devant moi donc je ne me plains pas. Unjour, j'étais sur le balcon etje me suis dit : admettons qu'une fée arrive et me dise « tu peux faire 3 vœux mais seulement matériels ». J'ai réfléchi et au bout de quelques minutes, j'ai éclaté de rire carje n'ai rien trouvé qui n'aurait pas encombré mes 3 m sur 3 ! Je n'ai besoin de rien.

Vous avezdes rêves pour la planète ?

M.R. :Oui. Que l'on oomprenne qu'on esttous dans le même bateau. La seule valeur importante au fond, c'est l'altruisme, la oonsidération d'autrui. Voilè mon rêve à la suite de oelui de Martin Luther King. C'est l'opposé de l'individualisme, de l'égoïsme.

Vous n'avez pas de rêve écologique ?

M.R. : Le grand défi du XXI siècle se décline en trois temps :
1- Une femme en Afrique doit nourrir son enfant.
2- Les gens qui vivent en Occident re cherchent le bien-être au travail, en famille, etc.
3- Les scientifiques, les éoologistes voient que la planète se détériore et que c'est un risque pour l'humanité. Si on veut mettre tout le monde autour de la même table, il n'y a qu'un seul concept qui peut les réunir, l'altruisme.

Votre rêve,c'est un programme politique !

M.R. : Churchill disait que les hommes d'État pensent aux prochaines générations, les hommes politiques aux prochaines éleotions. Je souscris totalement à cela.

Vos photos sont-elles une invitation au rêve ?

M.R. : Un peintre a dit : il y a des images qu'on voit tous les jours et qu'on oublie et d'autres qu'on voit quelques secondes et dont on se souvienttoute sa vie. Tout ce quej'espère, c'est que mes images inspirent les gens qui les regardent. Sinon, à quoi bon faire ça ? La photographie, o'est un partage.

Que possédez-vous sur cette terre ?

M.R. : Mes appareils photo et mon ordinateur. J'ai une voiture en France qui vaut 700 euros mais qui n'est pas à mon nom. J'en avais besoin quand je m'occupais de ma mère. Je n'ai pas de biens matériels pour mon plus grand bien car comme ça, je n'ai pas peur de les perdre, de les abîmer, de les accumuler, etc. Dans les années 30, le marketing a été inventé pour donner envie de produits à des gens qui n'en ont pas besoin. M.R. : Henri Cartier-Bresson m'a dit une fois : « Il faut jeter tes 10000 premières photos »! Il est vrai que j'ai retrouvé des photos prises quand j'avais 16 ans, elles devraient aller au panier. La photo, ça s'apprend, c'est comme tout. Moi, je photographie la nature. Sa beauté, on ne s'en lasse jamais. Ça change à chaque instant. Mais je respecte infiniment ceux qui photographient la souffrance humaine, leur travail est nécessaire.

Est-ce que certains objets vous semblent être des œuvres d'art ?

M.R. : Oui. En France, en Chine, au Tibet, j'ai vu des objets d'artisans incroyables. On peut admirer un objet pour l'habileté déployée par l'artisan. Je peux admirer un tableau de Turner dans un musée mais je ne l'admirerais pas plus s'il m'appartenait.

« Lumière » du 10octobre au 15 novembre 2025, à la galerie Françoise Livinec,
24 rue de Penthièvre, Paris 8e